

# CYBERBULLISMO: LE REGOLE E LA GUIDA dell'Unicef per i genitori

Domenica 7 febbraio 2021 è stata celebrata la Giornata nazionale contro il bullismo e il cyberbullismo, un fenomeno sperimentato da molti giovanissimi in un periodo in cui i bambini e giovani, a causa della pandemia da Covid-19, hanno trascorso online un numero elevato di ore per continuare a studiare e socializzare.

Secondo gli ultimi dati Unesco, provenienti da indagini condotte in paesi Industrializzati, la percentuale di minorenni che ha sperimentato cyberbullismo varia tra il 5% e il 20% della popolazione minorile, con conseguenze psicofisiche che vanno dal mal di testa ai dolori allo stomaco e che si manifestano con mancanza di appetito o disturbi del sonno. Coloro che hanno sperimentato episodi di bullismo o cyberbullismo hanno inoltre maggiori probabilità di sviluppare difficoltà relazionali, di sentirsi depressi, soli, ansiosi, di avere scarsa autostima o sperimentare pensieri suicidi.

L'aumento del cyberbullismo riflette la rapida espansione dell'accesso di bambini e ragazzi ad internet: nel 2017 circa il 70% della popolazione mondiale tra i 15 e i 24 anni risultava connessa ad internet e dai dati provenienti da 7 Paesi europei, la percentuale di bambini e adolescenti tra gli 11 e i 16 anni esposti a cyberbullismo è aumentata tra il 2010 e il 2014 passando dal 7% al 12%.

Carmela Pace, presidente dell'Unicef Italia: *“Come Unicef Italia, abbiamo realizzato la guida “Genitori e il Fattore Protettivo – prevenire il cyberbullismo” per parlare di questo fenomeno in famiglia, perché riteniamo importante che i genitori imparino a riconoscere i segnali di pericolo e quindi essere attenti a eventuali cambiamenti di umore o del comportamento dei propri figli.”*

*Attraverso questo strumento però vogliamo raccomandare anche di non demonizzare i nuovi media e assicurare sul fatto che parlarne con una persona di fiducia significa poter essere tutelati e intervenire tempestivamente a difesa del rispetto della propria persona e della propria salute fisica e mentale”.*

L’Unicef Italia ha realizzato la guida in collaborazione con lo Studio di psicologia del ciclo di vita – P.I.N.S./Pensare Insieme Sentire-, con l’obiettivo di promuovere una genitorialità positiva, un dialogo aperto in famiglia e insegnare un uso responsabile dei nuovi media, al fine di riconoscere e prevenire il cyber bullismo.

**Tra i suggerimenti per i genitori, una proposta di sei regole base da istituire in famiglia:**

- non condividere nomi utente o password;
- non fornire informazioni personali in profili, chat room e altri forum;
- astenersi dall’inviare foto personali o inappropriate di sé;
- non rispondere a messaggi minacciosi e informare immediatamente un adulto;
- spegnere il proprio dispositivo se viene visualizzato un messaggio minaccioso;
- non cancellare eventuali tracce sui social o nelle chat.

Tratto da [QuiBrescia.it](http://QuiBrescia.it)